**Praca w Europie: Polska 21 lat po akcesji do UE. Czas na nową jakość zatrudnienia**

**1 maja mija dwudziesta pierwsza rocznica przystąpienia Polski do Unii Europejskiej – wydarzenia, które nie tylko zmieniło bieg historii politycznej kraju, ale również otworzyło nowy rozdział dla milionów polskich pracowników. Legalny dostęp do europejskiego rynku pracy był jedną z najbardziej odczuwalnych zmian – w 2004 roku drzwi otworzyły przed nami m.in. Wielka Brytania, Irlandia i Szwecja, a w 2011 roku dołączyły Niemcy i Austria. Od tego momentu Polacy mogli podejmować legalną pracę w całej Unii Europejskiej. Na pytanie, jakie były tego efekty, odpowiada Alicja Kotłowska, ekspertka zarządzania z Uniwersytetu SWPS.**

W 2004 roku stopa bezrobocia w Polsce sięgała 19 proc. Dziś, według danych Eurostatu z lutego 2025 roku, wynosi zaledwie 2,6 proc.[[1]](#footnote-0) To spektakularny sukces i jeden z powodów, dla których Święto Pracy – 1 maja – zbiega się w naszym kraju z dumą z bycia częścią europejskiej wspólnoty. Ale czy niskie bezrobocie wystarczy, by mówić o zdrowym i nowoczesnym rynku pracy?

**Młodzi na marginesie sukcesu**

Pod powierzchnią statystyk kryją się istotne wyzwania. Jednym z nich jest **bezrobocie wśród młodych dorosłych**. Choć ogólna stopa bezrobocia w Polsce jest rekordowo niska, wśród osób do 25. roku życia wynosi 10,4 proc. (Eurostat, styczeń 2025).[[2]](#footnote-1) To lepszy wynik niż unijna średnia (14,6 proc.), ale gorszy niż w Niemczech (6,4 proc.) czy Holandii (8,9 proc.).

– Młodzi ludzie w Polsce, często lepiej wykształceni i bardziej mobilni cyfrowo, wciąż zbyt często trafiają na ścianę w postaci niestabilnych, niskopłatnych lub nieadekwatnych do kwalifikacji ofert pracy – zauważa Alicja Kotłowska, ekspertka zarządzania z Uniwersytetu SWPS.

**Cyfrowe wyzwania**

Drugim problemem jest **niewystarczający poziom cyfryzacji polskiego rynku pracy**. Indeks DESI (Digital Economy and Society Index), monitorowany przez Komisję Europejską, w przypadku Polski wynosi 40,55.[[3]](#footnote-2) To daleko poniżej wyników krajów skandynawskich, gdzie wartości mieszczą się w przedziale 60–70 punktów. Niski poziom digitalizacji oznacza mniejszą efektywność, słabsze wykorzystanie nowych technologii, a także wolniejsze przystosowywanie się do trendów, takich jak praca zdalna, automatyzacja czy zastosowanie sztucznej inteligencji.

**PKB per capita a efektywność pracy**

Pomimo wzrostu gospodarczego Polska wciąż pozostaje **21 proc. poniżej średniej unijnej**, jeśli chodzi o PKB per capita (dane wyrażone w sile nabywczej z 2024 roku). [[4]](#footnote-3)

– Oznacza to, że choć pracujemy dużo – efektywność tej pracy i wartość dodana, jaką generujemy, pozostają relatywnie niskie. To sygnał, że konieczna jest nie tylko lepsza organizacja pracy, ale także inwestycje w rozwój kompetencji, innowacyjność oraz modernizację środowisk pracy – diagnozuje ekspertka.

**Praca jest. Ale czy jest godna?**

Dużym wyzwaniem w Polsce jest **jakość zatrudnienia**. Czy miejsca pracy w Polsce spełniają standardy „godnej pracy” (*decent work*), które wyznacza Międzynarodowa Organizacja Pracy, WHO czy Komisja Europejska? Niestety – **w European Job Quality Index Polska plasuje się na końcu**. Problemem są długie godziny pracy (ponad 40 godzin tygodniowo – jesteśmy w unijnej czołówce), brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz częste wypalenie zawodowe.

Badania Agencji Eurofound pokazują, że **62 proc. Polaków czuje się zmęczonych pracą**, podczas gdy średnia unijna wynosi 37 proc. W Niemczech to zaledwie 22 proc. W Polsce 50 proc. pracowników zgłasza bóle głowy i zmęczenie oczu, 43 proc. – bóle mięśni i stawów. Na tle UE wyróżniamy się też negatywnie, jeśli chodzi o poziom stresu i objawy depresyjne: doświadcza ich 37 proc. Polaków (przy unijnej średniej 27 proc.).

Z raportów wynika również, że **Polacy są znacznie rzadziej doceniani przez swoich przełożonych** – tylko 62 proc. czuje się zauważonych i wspieranych, podczas gdy w Austrii ten wskaźnik sięga 81 proc. Połowa polskich pracowników uważa swoje wynagrodzenie za nieadekwatne – w Austrii tylko 29 proc. ma takie odczucie.

**Europa jako wzorzec**

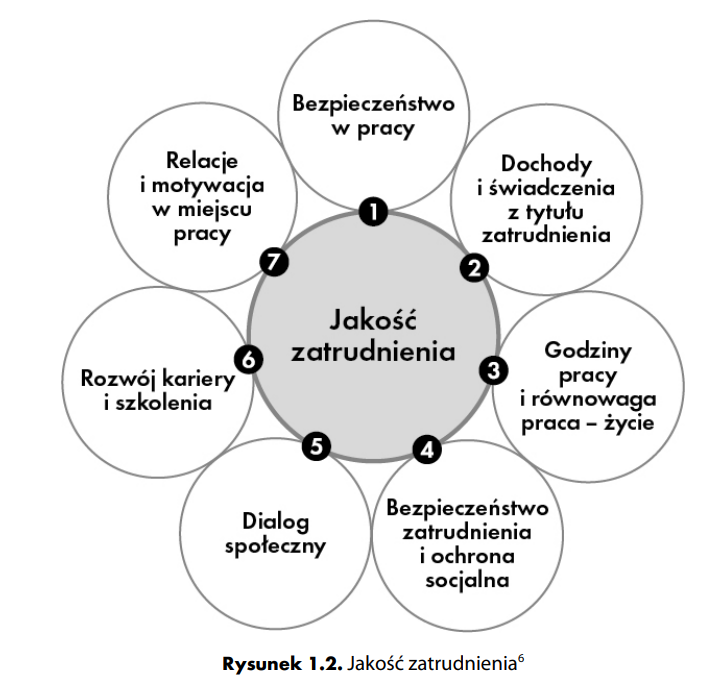
Wielu Polaków miało okazję doświadczyć pracy w bardziej wspierającym środowisku – w Wielkiej Brytanii, Austrii, Niemczech czy Holandii. Tam dominują mniej hierarchiczne struktury, większa autonomia pracownika i bardziej partnerskie relacje. W Polsce nadal zbyt często stosujemy **mikrozarządzanie** i styl zarządzania przypominający „rządzenie”, zamiast nowoczesnego mentoringu i demokratycznego przywództwa.

W dodatku inwestycje w **rozwój cyfrowych kompetencji** są wciąż niewystarczające. A przecież to właśnie one – obok jakości relacji, równowagi i możliwości rozwoju – będą wyznacznikiem sukcesu rynków pracy przyszłości.

**Czas na jakościową pracę**

W swojej książce „Twoja Praca. Jak osiągnąć dobrostan i uniknąć wypalenia zawodowego”, Alicja Kotłowska pokazuje, jak destrukcyjna może być praca w toksycznym środowisku – z mikrozarządzaniem, nadgodzinami, brakiem sensu i perspektyw. Ale też – jak wiele możemy zyskać, jeśli postawimy na **zdrowe i nowoczesne miejsca pracy**.

– Młode pokolenia przynoszą nowe oczekiwania: są bardziej wrażliwe na kwestie etyczne, technologiczne i związane ze zrównoważonym rozwojem. W dniu Święta Pracy warto przypomnieć: **pracownik to nie tylko siła robocza, ale człowiek**. A to, czy potrafimy w Polsce zorganizować rynek pracy w sposób bardziej ludzki i efektywny, zdecyduje o naszym sukcesie w kolejnych dekadach – podsumowuje Alicja Kotłowska.



rys. A. Kotłowska, Twoja Praca. Jak osiągnąć dobrostan i uniknąć wypalenia zawodowego, Helion 2025

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Źródło: Eurostat, data dostępu 04.03.2025 r. [↑](#footnote-ref-0)
2. Źródło: Eurostat, data dostępu 04.03.2025 r. [↑](#footnote-ref-1)
3. Źródło: DESI 2022, European Commission [↑](#footnote-ref-2)
4. Źródło: Eurostat, data dostępu 04.03.2025 r. [↑](#footnote-ref-3)